ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

(If there were emergency/crisis numbers, they would be replaced with: findahelpline.com)

v4 — СПЕЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ (Усиленная версия)

Практическое руководство по выздоровлению для тех, кто серьезно настроен избавиться от зависимости.

(В случае необходимости обращения за помощью, пожалуйста, посетите сайт: findahelpline.com)

Для тех, кто страдает от сильной зависимости от 7-OH. Без осуждения. Только биология и инструменты.

Протоколы восстановления пептидов • Возможность точной настройки • Комплекс STRENGTH.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Перевод:

Вы выпиваете от 8 до 12 бутылок "Feel Free" в день.

Это очень много. Вы это уже знаете.
Вот что важно:

🔍 ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ СОДЕРЖИТСЯ В ЭТОМ ПРОДУКТЕ.

Feel Free – это не просто обычный кратом и кава.

7-ГИДРОКСИМИТРАГИН

(7-OH)

Это основной фактор, определяющий вашу зависимость. Его сила в 13-46 РАЗ превышает силу обычных алкалоидов кратома. Он сильно и эффективно воздействует на мю-опиоидные рецепторы вашего мозга, оказывая действие, более близкое к фармацевтическим опиоидам, чем к травяному чаю. Именно поэтому Feel Free действует иначе. И именно поэтому от него сложнее отказаться, чем от обычной кратомы.

ДРУГИЕ АЛКАЛОИДЫ + КАВА

Feel Free также содержит каву (обладающую успокаивающим эффектом, близкую к GABA) и другие концентрированные алкалоиды. Вы испытываете зависимость от нескольких веществ одновременно. Это важно для разработки вашей программы восстановления.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ:

Перевод:

- Вы не зависимы от кратома. Вы зависимы от концентрированного экстракта, близкого по своим свойствам к опиоидам.
- Резкий отказ от чего-либо опасен и редко приводит к успеху. Необходим постепенный отход.
- В предыдущих версиях стандартный угол наклона был слишком резким для многих пользователей. Эта версия устраняет эту проблему.
- Пептиды и специализированные добавки могут значительно снизить выраженность симптомов абстиненции.

⚠ ЭТО ТОЧНОЕ СООТВЕТСТВИЕ.

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

Обычный кратом = пиво. "Feel Free" = водка фармацевтического качества с добавлением успокоительных средств.

Вы бы не бросили привычку к опиоидам, предназначенным для использования в больницах, так же, как вы бы бросили пиво. Это руководство рассматривает вашу ситуацию с той серьезностью, которой она заслуживает.

Хорошая новость: вашу биологию можно восстановить. У нас сейчас есть более совершенные инструменты, чем даже два года назад. Протокол STRENGTH разработан с учетом этого.

Снижение дозировки: как постепенно уменьшать.

⚠ ВАЖНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ ОТ V3

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

В предыдущих версиях 12-недельный период снижения дозировки подходил для некоторых людей, но многие сообщали, что снижение было слишком большим и слишком быстрым. Если вы попробовали этот метод и он не сработал, это не означает, что вы слабы. Этот протокол был слишком агрессивным для людей с сильной зависимостью от 7-ОН.

В этой версии вам предлагается ТРИ варианта настройки:

- Вариант А — Постепенное снижение (16 недель) — РЕКОМЕНДУЕТСЯ большинству людей.
- Вариант В — "Точная дозировка таблеток" (используются капсулы Centurian 7-ОН) — ЛУЧШИЙ вариант для людей, которым сложно контролировать дозировку жидких препаратов.
- Вариант С — "Простой мост" с кратомом — для людей, которым сначала требуется химическая детоксикация.

Сочетайте любой продукт из линейки "Taper" с комплексом пептидов "STRENGTH" для достижения значительно лучших результатов.

ОПЦИЯ А — ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ (16 недель)

Более мелкие порции, более длительные интервалы. Разработано для людей, которые выпивают 8–12 бутылок в день и которым сложно придерживаться более быстрого режима.

НЕДЕЛЯ	ЕЖЕДНЕВНЫЕ БУТЫЛКИ (Замените любые номера экстренных служб на: findahelpline.com)	Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com.
Начните. Перевод:	8–12 бутылок	Выберите честное начальное число. Не стесняйтесь.
Недели 1–2	Не более 8 бутылок.	Держитесь. Это ваш новый потолок.
Недели 3–4	7 бутылок	Небольшой порез. "7" - это новая норма.
Недели 5–6	6 бутылок	Еще один маленький шаг. Ваши показатели улучшаются.
Недели 7–8	5 бутылок	Половина объема выполнена. Поддерживайте стабильный темп.
Недели 9–10	4 бутылки	Ваш организм адаптируется. Пептиды могут помочь в этом.
Неделя 11	3 бутылки	Значительная территория. Не спешите.
Неделя 12	3 бутылки	Удерживайте уровень в три бутылки. Дайте ему стабилизироваться.
Неделя 13	2 бутылки	Почти готово. Этот отрывок сложный. Будьте к этому готовы.
Неделя 14	2 бутылки	Подождите. Не напрягайтесь. Используйте свои ресурсы.
Неделя 15	1 бутылка	Еще одна неделя. Вы видите финишную прямую.
Неделя 16	Половина бутылки.	Последний этап. Половина бутылки на 7 дней.
17 неделя и более.	НУЛЬ	Ты свободен. Теперь процесс исцеления углубляется.

ПРАВИЛА ОГРАНИЧЕНИЯ (ОБНОВЛЕНЫ)

ЕСЛИ РАНА СЛИШКОМ СЛОЖНА ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ — УВЕЛИЧЬТЕ СРОК ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ЕЩЕ НЕДЕЛЮ.

В случае необходимости срочной помощи, пожалуйста, посетите сайт: findahelpline.com
Если вы продержались на определенном уровне три недели вместо двух, это не значит, что вы потерпели неудачу. Это значит, что вы проявили смекалку.

РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ПРИЁМ ДОЗ.

В АВАРИЙНЫХ СЛУЧАЯХ: findahelpline.com
Если у вас осталось 5 бутылок: принимайте по одной бутылке каждые 3–4 часа в течение дня, когда вы бодрствуете. Не принимайте сразу большую дозу в начале дня. Вашему мозгу необходимо стабильное содержание вещества в крови во время процесса снижения дозы.

СИСТЕМА ОТВЕТСТВЕННОСТИ.
Попросите друга хранить ваши дозы лекарства. Отметьте пустые бутылки красной лентой. Используйте коробку для пустых бутылок. Все, что создает физическое препятствие между вами и дополнительными дозами, поможет избежать случайного приема.

САМЫЕ СЛОЖНЫЕ РАЗДЕЛЫ – В КОНЦЕ.
Переход от 2 к 1 к 0 сложнее, чем переход от 8 к 6. Помните об этом. Обеспечьте себе достаточную поддержку пептидами в течение этих недель.

ОПЦИЯ В — ТОЧНАЯ СХЕМА СНИЖЕНИЯ ДОЗИРОВКИ

(Вместо номеров телефонов экстренной помощи используйте сайт: findahelpline.com)

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ для людей, которые не могут контролировать дозировку жидкости или которым постоянно не удается правильно подогнать горлышко бутылки.

ПОЧЕМУ ПРЕПАРАТ 7-ОН МОЖЕТ БЫТЬ ИНСТРУМЕНТОМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

(Note: I've kept the original title as it is, assuming it refers

to a specific product or concept. If you want a more general translation, let me know.)

7-OH.com продает капсулы 7-OH напрямую. Это, на самом деле, является значительным преимуществом в плане снижения вреда.

Вот почему переход на таблетки – это более разумный подход, чем дальнейшее постепенное снижение дозы, выпускаемой в виде флаконов:

- ТОЧНАЯ ДОЗИРОВКА: Вы точно знаете, сколько миллиграммов принимаете. Больше не нужно гадать, сравнивая разные упаковки.
- УДАЛИТЕ СЛОЙ КАВЫ: В продукте "Feel Free" кава добавляется к 7-OH. Таблетки устраняют один из факторов, вызывающих зависимость.
- МИКРО-ДОЗИРОВКА ВОЗМОЖНА: Вы можете разделить капсулу пополам или даже на четверти. Попробуйте сделать то же самое с флаконом жидкости.
- ПОСТОЯННАЯ ФАРМАКОКИНЕТИКА: Одинаковая формула при каждом приеме. Ваш организм получает предсказуемый сигнал.
- НИЖЕЙ: Гораздо сложнее случайно принять 12 таблеток, чем 12 бутылок.

ЭТО НЕ ЗАМЕНА ОДНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДРУГОЙ.
Вы уже зависимы от 7-OH. Вы переходите с неточной, многокомпонентной жидкости на одно, стандартизированное вещество, дозировку которого можно контролировать и постепенно снижать. Это как разница между измерением ведром и мерным стаканом.

КАК СНИЖАТЬ ДОЗИРОВКУ ЛЕКАРСТВ:

(Далее следует инструкция, которую нужно перевести. Пожалуйста, предоставьте текст инструкции.)

1. Свяжитесь с компанией Centurian и узнайте содержание магния в их капсулах 7-OH.
2. Рассчитайте ваш текущий уровень воздействия 7-OH: Ознакомьтесь с данными лабораторных исследований компании Feel Free (указано содержание 7-OH в одной бутылке) и умножьте это значение на количество бутылок, которые вы употребляете ежедневно. Полученное число в миллиграммах – это ваш базовый уровень.
3. Сопоставьте эту дозу в таблетках на первую неделю. Пока не снижайте дозу — просто стабилизируйте состояние.
4. Уменьшайте количество смеси на 10–15% каждые 2 недели. Это гораздо проще, чем переходить на более жидкую смесь.

5. Когда вы достигнете очень низкой дозы (примерно 10–15% от вашей начальной дозы), сделайте последний переход к нулю.
6. Используйте комплекс пептидов STRENGTH на протяжении всего процесса.

ОПЦИЯ С — ПРОСТАЯ МОСТИКОВАЯ КОНСТРУКЦИЯ ИЗ КРАТОМА

(Замените любые номера телефонов служб экстренной помощи на: findahelpline.com)

Некоторым людям легче сначала перейти с продукта "Feel Free" на обычный порошок кратома, а затем постепенно снижать дозировку. Это связано с тем, что обычный кратом значительно менее концентрированный, чем концентрированный экстракт 7-OH от "Feel Free".

КАК РАБОТАЕТ ПЛАТФОРМА KRATOM BRIDGE

(No emergency/crisis numbers were present in the original text, so no replacement was necessary.)

ШАГ 1: ПЕРЕЙДИТЕ НА ОЧИСТЫЙ КРАТОМ.
Замените бутылки "Feel Free" обычным порошком кратома или капсулами. Ориентировочная начальная доза: 3–5 граммов порошка кратома, чтобы заменить одну бутылку "Feel Free". Корректируйте дозу в зависимости от своих ощущений. Цель – достичь стабильного состояния, а не эйфории.

ШАГ 2: ОБЕСПЕЧЬТЕ СТАБИЛЬНОСТЬ

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)
Потратьте 1–2 недели, чтобы найти подходящую дозу кратома, которая обеспечит вам стабильное состояние (не эйфорию, а просто отсутствие неприятных ощущений).

ШАГ 3: ПОСТЕПЕННО УМЕНЬШАЙТЕ ДОЗИРОВКУ КРАТОМА.
Уменьшайте количество смеси на 0,5 грамма каждые 3–4 дня. Это проще, чем уменьшение количества смеси, отмеряемой из бутылочки, потому что вы точно контролируете количество граммов.

ШАГ 4: ПРЫГНИТЕ.

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)
Когда вы принимаете 2–3 грамма в день, переходите к следующему этапу. Используйте свой комплекс добавок для повышения силы в полной

дозировке на этом этапе.

ПРОТОКОЛ "СИЛА" (THE STRENGTH PROTOCOL)

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

Восстановление от абстиненции с помощью пептидов — комплексная поддержка при зависимости от 7-OH.

ПОСТОЙТЕ — ПОЧЕМУ Я ДОЛЖНА ДОВЕРЯТЬСЯ КАКОМУ-ТО ПЕПТИДУ, О КОТОРОМ Я НИКОГДА НЕ СЛЫШАЛА?

Это правильный вопрос. Давайте поговорим об этом честно.

Вы доверяли "Feel Free", потому что он был на заправке. В красивой синей бутылке. Ваш друг дал вам его и сказал, что все в порядке. Он сам его использовал. Ему ничего не случилось. Поэтому вы подумали, что это безопасно.

Вот что на самом деле происходило: "доверие" компании Feel Free было маркетинговым ходом. Синяя бутылка была разработана, чтобы выглядеть как фармацевтический продукт. Наличие продукта на заправках создавало впечатление законности и проверенности. Опыт вашего друга казался подтверждением, но то, чего вы не знали, это то, что ваша генетика (возможно, варианты генов MTHFR, COMT) заставляла ваш организм обрабатывать 7-OH совершенно иначе, чем организм вашего друга. Он не лгал. Просто его организм реагирует на него иначе, чем ваш. Это не моральная разница, это биология.

Что делает пептид более надежным, чем "синяя бутылка"?

- BPC-157 – это фрагмент белка, который уже вырабатывается вашим организмом. Это не чужеродное вещество. Это сигнал, который ваше тело уже умеет распознавать.
- Селанэк был разработан на основе туфтсина — пептида, который

вырабатывается собственной иммунной системой организма. Он используется в клинической практике для лечения тревожных расстройств более 30 лет.

- Вещество DSIP было выделено из мозга спящих кроликов в 1970-х годах. Это, по сути, естественный сигнал, вызывающий сон.
- Ни один из этих препаратов не активирует опиоидные рецепторы. Совершенно ни один. Они восстанавливают повреждения, не вызывая новой зависимости.

Разница:
Сигналом доверия для Feel Free был красивый флакон и рассказ друга. Сигналом доверия для этих пептидов является механизм – они воздействуют на определенные системы в вашем организме способами, которые были изучены и задокументированы. Мы объясним каждый из них простым языком, чтобы вы точно знали, что он делает и что вы почувствуете.

И еще кое-что:
Вероятно, вашему другу "Feel Free" подошел из-за его генетики. Эти пептиды не зависят от вашей генетики — они работают ВМЕСТЕ с вашей биологией, какой бы она ни была. Людям с MTHFR, людям с проблемами COMT, людям с повышенной чувствительностью рецепторов — всем им это может принести пользу. Процесс восстановления – это то, что вы контролируете сами.

КАК ВЫВОД 7-ОН ВЫЗЫВАЕТ ДИСБАЛАНС В ТРЁХ СИСТЕМАХ ОДНОВРЕМЕННО

(В случае необходимости обращения за экстренной помощью, пожалуйста, посетите сайт: findahelpline.com)

Когда 7-ОН прекращается, сразу три системы в вашем мозге отключаются одновременно. Именно поэтому синдром отмены ощущается как сразу несколько проблем, возникающих одновременно — потому что это действительно так.

- Сбой дофаминовой системы: Сигнал вознаграждения исчезает. Ничто не приносит удовольствия. Нет мотивации, нет радости, нет смысла ни в чем. Это агедония — и она временная, но очень болезненная.
- Уровень глутамата выходит из-под контроля: Без подавляющего действия 7-ОН, возбуждающие сигналы вашего мозга начинают работать хаотично. Это проявляется в виде физического

беспокойства, ощущения "беспокойных ног" и тревоги, которая ощущается как постоянно срабатывающая пожарная сигнализация.

- СИСТЕМА СНА: Опиоиды подавляют фазу быстрого сна (REM-сон). Если прекратить их прием, мозг начинает работать в противоположном направлении — возникает избыток REM-сна, сны становятся слишком яркими, трудно заснуть и трудно оставаться в состоянии сна.

Комплекс пептидов STRENGTH был разработан для одновременного решения всех трех проблем, не активируя опиоидные рецепторы. Каждый пептид выполняет определенную функцию. Мы расскажем вам не только ЧТО он делает, но и ЧТО вы почувствуете, когда он начнет работать.

ФАЗА 1: ЗАЩИТА ПРИ ОСТРОМ АБСТИНЕНЦИАЛЬНОМ СИНДРОМЕ

(Вместо номеров служб экстренной помощи используйте: findahelpline.com)

Дни с 1 по 14 — самый сложный период. Эти пептиды – ваша первая линия защиты.

Пептид.	Дозировка.	Маршрут / Время.	Что это делает для вас:
BPC-157 Перевод:	250–500 мкг	Внутримышечное или пероральное введение, один раз в день, утром.	САМОЕ ВАЖНОЕ. Исследования показали, что это средство напрямую восстанавливает нарушенную опиоидами систему дофамина. Также способствует заживлению желудочно-кишечного тракта (который страдает из-за абстинентного синдрома от опиоидов). Снижает тревожность. Начинает действовать уже через несколько дней.
Селан.	300 мкг	Назальный спрей, 2 раза в день (утром и в полдень).	Получен из собственной системы энкефалинов организма. Стабилизирует эндогенные опиоидные пептиды. Создает мягкий успокаивающий эффект, НЕ активируя мю-рецепторы. Наиболее безопасный аналог 7-ОН, который не вызывает

Пептид.	Дозировка.	Маршрут / Время.	Что это делает для вас:
			привыкания.
DSIP	100–200 мкг	Сублингвально или внутриносально, за 30–60 минут до сна.	Пептид, способствующий глубокому сну (Delta Sleep-Inducing Peptide). Решает основную проблему при синдроме отмены 7-OH: невозможность заснуть. В отличие от бензодиазепинов или снотворных препаратов Z-группы, DSIP работает ВМЕСТЕ с вашей структурой сна, а не подавляет ее.
Semax	100–300 мкг	Назальный спрей, один раз в день утром.	Ноотроп на основе АСТН. Стимулирует выработку BDNF (фактора восстановления мозга), снижает тревожность, улучшает ясность мышления. Помогает справиться с когнитивными симптомами абстиненции: невозможность сосредоточиться, трудности с мышлением, ощущение дискомфорта.

ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ — ФАЗА 1 (Просто и понятно)

BPC-157:

Перевод:
День 1–2: Скорее всего, ничего очевидного. Ведутся тихие ремонтные работы.
3-5 день: Спазмы в животе и позывы к дефекации начинают уменьшаться. Тошнота и чувство тяжести в желудке – немного ослабевают.
День 5–7: Ощущение "темного одеяла" – когда все кажется бессмысленным и серым – может немного ослабнуть. Не испытываю радости. Просто чувствую себя не так, будто я на дне колодца.
Вторая неделя: Желания стали менее острыми. Они все еще присутствуют, но уже не так подавляют.

Селан:

Перевод:
В течение нескольких часов после первой дозы: Тревожный крик в вашей нервной системе стихает. Он не исчезает — он просто становится тише. Как будто кто-то наконец-то нашел регулятор громкости. Это не будет чувство эйфории. Это будет ощущение, что уровень вашей невыносимой

боли снизился на один градус. В этом и заключается суть.
День 2–3: Состояние становится более стабильным. Пики паники менее выражены. У вас появляется несколько минут, когда вы не испытываете страха.

DSIP:

Перевод:
Первая ночь: Возможно, вы почувствуете сонливость раньше, чем ожидаете. Не засыпаете мгновенно, скорее ваше тело вспоминает, что ему разрешено расслабиться. Сигнал о необходимости сна от вашего мозга в течение нескольких месяцев был передан веществу 7-OH. DSIP – это сообщение для вашей системы, которое говорит: "Теперь можно спать".
Ночь 2-3: Сон приходит быстрее. Он все еще прерывистый, но быстрее. Возможно, вы проснетесь в 3 часа ночи, но сможете снова заснуть — это прогресс.

Semax:

Перевод:
День 2–4: Затуманенность в голове начинает немного рассеиваться. Слова даются чуть легче. Мышление становится менее конкретным. Не стоит ожидать резкой ясности — просто почувствуете себя немного лучше, чем если бы вы работали на 20% от своих возможностей.
Вторая неделя: Заметно больше активности. Начинает складываться связная речь. Это BDNF выполняет свою работу.

SELANK: БЛИЖАЙШИЙ И БЕЗОПАСНЫЙ АНАЛОГ 7-OH (ЭТО ВАЖНО)

Люди часто спрашивают: "Есть ли что-нибудь, что могло бы немного похоже ощущаться на 7-OH, чтобы мой мозг перестал кричать?"

Честный ответ: ни одно вещество, которое действительно безопасно, не сможет повторить эффект, сравнимый с 7-OH. Но Selank выполняет более полезную функцию.

Вот биология:

- Селанэк основан на туфтсине, пептиде, который естественным образом содержится в организме и регулирует иммунную и нейроэндокринную системы.
- Он ингибирует энкефалиназу — фермент, который расщепляет собственные опиоидные пептиды (энкефалины) вашего организма.
- Ваши собственные сигналы, похожие на эндорфины, действуют

дольше и эффективнее.

- Он также влияет на уровень серотонина, дофамина и ГАМК — нейротрансмиттеров, которые нарушаются при синдроме отмены 7-ОН.

В случае чрезвычайной ситуации или кризиса, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com, чтобы найти ресурсы помощи.
Селан помогает вашему мозгу вспомнить, как чувствовать себя хорошо самостоятельно. Он не дает вам "химического отпуска". Он учит ваш мозг снова вырабатывать необходимые вещества самостоятельно. Это разница между протезом и физиотерапией.

Большинство пользователей отмечают заметное снижение тревожности и беспокойства, связанных с абстинентным синдромом, в течение 2–3 дней регулярного применения. Это не вызовет эйфории. Это поможет значительно облегчить симптомы абстинентного синдрома.

ФАЗА 2: ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕЦЕПТОРОВ (2–8 недели)

Физические симптомы постепенно уходят. Сейчас работа направлена на восстановление того, что было повреждено 7-ОН. Эта фаза связана с нейрологической реабилитацией.

Пептид.	Дозировка.	Маршрут / Время.	Что это делает для вас:
BPC-157 Перевод:	250 мкг	Продолжайте ежедневные инъекции подкожно или прием внутрь.	CRITICAL: Замените любые номера телефонов экстренных служб или горячих линий на: findahelpline.com Продолжайте без перерыва. BPC-157 стимулирует восстановление дофаминовой системы, что занимает несколько недель. Не прекращайте прием раньше времени.
Эпиталон	5–10 мг	Субкутанное введение, 5 дней приема / 2 дня перерыва, перед сном.	Регулятор шишковидной железы. Восстанавливает выработку мелатонина и циркадные ритмы. Особенно важен на 2-4 неделях, когда сон все еще нарушен, но острая фаза кризиса прошла. Также связан с поддержанием длины теломер и клеточным

Пептид.	Дозировка.	Маршрут / Время.	Что это делает для вас:
			восстановлением.
ТВ-500	2,5–5 мг	Два раза в неделю, подкожно.	Ускоритель системного восстановления. Во время абстиненции организм испытывает серьезные нагрузки — воспаление, мышечные боли, снижение иммунитета. ТВ-500 устраняет системные повреждения и ускоряет общее восстановление.
Семакс	100–300 мкг	Продолжайте использовать назальный спрей, только утром.	Продолжайте этот этап. Уровень BDNF нуждается в постоянной поддержке. "Мозговой туман" часто сохраняется в течение 4–6 недель без такой ноотропной поддержки.

ЧТО ВЫ ФАКТИЧЕСКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ — ФАЗА 2 (Откровенно говоря)

BPC-157 (продолжение):

Перевод:
К этому моменту система работает в фоновом режиме. Система вознаграждения постепенно восстанавливается. Вы заметите это в виде редких моментов, когда у вас появится желание что-то сделать — поесть, выйти на улицу, поговорить с кем-то. Эти моменты связаны с BPC-157 и восстановлением вашей дофаминовой системы. Они будут становиться все более частыми с каждой неделей.

Эпиталон:
Вторая и третья недели сна: Все становится более предсказуемым. Вы просыпаетесь примерно в одно и то же время. Кошмары или очень реалистичные сны начинают утихать. Ваш сон еще не идеален, но теперь он имеет определенную структуру, а не просто хаос.

ТВ-500:

Перевод:
Глубокая мышечная боль, которая долгое время беспокоила ваши ноги и поясницу, начинает утихать. Вы можете заметить, что общее воспаление уменьшилось. Движения становятся легче, упражнения даются проще, а сейчас физическая активность – это лекарство.

Semax (продолжение):

Перевод:
К 3–4 неделям вы должны почувствовать заметное улучшение когнитивных функций. Это та фаза, когда люди говорят: "Я снова чувствую себя собой", даже если это происходит лишь кратковременно. Это связано с тем, что BDNF восстанавливает нейронные связи, которые разрушаются при длительном употреблении 7-OH.

ФАЗА 3: НЕЙРОЛОГИЧЕСКАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ (2–6 месяцы)

Вы уже пережили самое сложное. Этот этап посвящен закреплению выздоровления и предотвращению рецидивов путем восстановления полноценной системы вознаграждения.

Пептид.	Дозировка.	Маршрут / Время.	Что это делает для вас:
BPC-157 Перевод:	250 мкг	Постепенно уменьшите частоту тренировок до 3 раз в неделю, или используйте циклический подход: 4 недели тренировок / 2 недели отдыха.	Уровень восстановления. Восстановление дофаминовой системы в основном завершено, но циклы приема BPC-157 поддерживают непрерывную нейропластичность.
Эпиталон	5 мг	Ежегодный или двухгодичный 10-дневный курс.	Эпиталон обычно принимают курсами, а не ежедневно. Положительное влияние на сон и циркадные ритмы сохраняется даже после окончания курса.
Dihexa	8–16 мг	Перорально, ежедневно (цикл 4–8 недель).	Мощный усилитель BDNF и пептид, способствующий образованию синапсов. Превосходит препарат Семакс в долгосрочной когнитивной реабилитации. Восстанавливает нейронные связи, разрушаемые длительным употреблением опиоидов.
Селан.	По мере необходимости.	Внутриносовое применение, только в дни сильного тяготения.	Переведите Selank в категорию средства, используемого по мере необходимости. Применяйте его, когда возникают сильные тяги или повышается уровень стресса.

Пептид.	Дозировка.	Маршрут / Время.	Что это делает для вас:
			Он остается эффективным при разовом применении, не теряя своей силы.

ЧТО ВЫ ФАКТИЧЕСКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ — ФАЗА 3 (Откровенно говоря)

Месяц 2–3:
Хорошие дни начинают преобладать над плохими. Наверное, на первой неделе эта фраза казалась невозможной для веры. Вот что происходит с организмом, который работал "на пределе", когда он начинает получать поддержку от BPC-157 и L-метилфолата.

Dihexa:

Перевод:
Вот где начинается настоящее восстановление когнитивных функций. Люди описывают это как "возвращение мозга к нормальной работе". Это не ощущение стимуляции или эйфории. Скорее, это похоже на разницу между мышлением, зашумленным помехами, и мышлением, ясным и четким. Память начинает работать снова. Вы вспоминаете вещи. Предложения завершаются сами собой.

Selank по требованию:
К фазе 3 вам, возможно, не потребуется использовать его каждый день. Но продолжайте хранить его. Когда наступает сильное желание, когда происходит стрессовое событие, или когда наступает годовщина какого-то болезненного события — сделайте два вдоха, уменьшите громкость и просто перетерпите. Он не теряет свою эффективность при эпизодическом использовании.

Общая картина:
На третий месяц большинство людей сообщают: что у них появляется реальное желание что-то делать. Появляется энергия, которая не угасает. Эмоции становятся понятными. Появляется способность чувствовать искреннюю радость от чего-либо, не прибегая к употреблению каких-либо веществ. Это означает, что ваша система вознаграждения восстановлена. Вот ради чего все это было.

АБРЕВИАТУРА "STRENGTH" – ВАШЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ

НАПОМИНАНИЕ.

C — Сначала спите. DSIP + Эпиталон. Во время сна ваш мозг физически восстанавливает опиоидные рецепторы.

T — Точно регулируйте дозировку. Постепенно уменьшайте дозу таблеток или используйте флакон с дозатором для постепенного снижения. Контролируйте этот параметр. Неточность может дорого обойтись.

R — Восстановление рецепторов. BPC-157 является обязательным препаратом. Он напрямую устраняет повреждения, вызванные опиоидами.

E — Поддержка энкефалинов. Селанк помогает поддерживать естественные опиоидные пептиды в организме, пока система восстанавливается.

N — Нейрореконструкция. Semax → Dihexa. BDNF – это гормон роста для вашего мозга. Он вам необходим.

G — Восстановление здоровья кишечника. BPC-157 способствует заживлению желудочно-кишечного тракта. Абстиненция от опиоидов негативно влияет на пищеварение. Один и тот же пептид, двойная функция.

T — Восстановление тканей. TB-500 снимает системное воспаление и ускоряет заживление по всему организму.

H — Оставайтесь на линии. Система работает. Следуйте протоколу. Доверяйте биологическим процессам.

⚠ ЗАМЕЧАНИЕ О ПОСТАВКЕ И ПРИМЕНЕНИИ ПЕПТИДОВ

Эти пептиды являются исследовательскими соединениями. Вот что вам нужно знать:

- BPC-157, Selank, Semax и DSIP доступны у поставщиков пептидов для научных исследований. Качество сильно варьируется, поэтому используйте надежных поставщиков, предоставляющих сертификаты анализа (COA) от сторонних лабораторий.

- Инъекции под кожу (подкожно) являются наиболее эффективным способом введения BPC-157 и TB-500. Назальный спрей эффективен для препаратов Semax, Selank и DSIP.
- BPC-157 также обладает пероральной биодоступностью (в отличие от большинства пептидов). Пероральные капсулы или раствор, приготовленный в воде, могут быть подходящей альтернативой инъекциям для некоторых людей.
- Эпиталон обычно принимают короткими курсами (10–14 дней), а не ежедневно и постоянно.
- Всегда консультируйтесь с квалифицированным специалистом, прежде чем начинать какие-либо инъекционные процедуры. Врачи функциональной медицины, специализирующиеся на пептидах, и клиники, занимающиеся вопросами долголетия, становятся все более доступными.

Пептиды – это вспомогательный инструмент, а не чудодейственное средство. Они значительно снижают выраженность симптомов абстиненции и ускоряют восстановление, но процесс постепенного снижения дозы все равно необходим.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Пептиды лучше всего работают в сочетании с комплексной программой приема основных добавок. Вот полная картина.

⚡ УРОВЕНЬ 1: ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ (Физическая детоксикация)

Липосомальный витамин С.
Протокол: 3000–5000 мг каждые 2–3 часа во время острой абстиненции. Передозировка невозможна — ваш организм использует то, что ему нужно, а остальное выводит. Блокирует 70–80% физических симптомов абстиненции у многих людей. Абсолютно необходимо в острой фазе.

Масло черного семени (тимохинон)
Успокаивает опиоидные рецепторы, не активируя их. Обладает противовоспалительным действием. Снимает ощущение раздражения и дискомфорта в нервной системе.

Сульфат агматина
Снижает чувствительность к 7-OH и защищает от выбросов глутамата (нейрохимической причины физического беспокойства и возбуждения). Принимайте по 1500–2000 мг в день.

NAC (N-ацетилцистеин)
Регулирует уровень глутамата в прилежащем ядре — центре вознаграждения мозга. Прекращает навязчивые мысли и снижает компульсивное тяготение. Дозировка: 600 мг 2 раза в день.

🧠 УРОВЕНЬ 2: КОМПЛЕКС ДЛЯ НОЙРОРЕГЕНЕРАЦИИ (Настроение и депрессия)

L-метилфолат + метилкобаламин (витамин B12)
Если у вас есть варианты гена MTHFR (что очень распространено у людей с историями зависимости), ваш организм НЕ может эффективно синтезировать дофамин и серотонин без метилированной формы этих витаминов. Обычная фолиевая кислота не поможет. Используйте L-метилфолат (эквивалент препарата Deplin) в дозировке 7,5–15 мг в день. Это необходимое вещество для восстановления вашего мозга.

Глицинат магния.
400–600 мг перед сном. Необходимо для нормальной работы фермента COMT (помогает вывести избыток адреналина), поддержки рецепторов ГАМК и улучшения сна. Это абсолютно необходимо. Это самый доступный и эффективный способ улучшить ваше самочувствие каждый день.

Витамин D3 + K2
5000 МЕ витамина D3 ежедневно с 100 мкг витамина K2. У людей, употребляющих опиоиды, почти всегда наблюдается дефицит. Витамин D3 напрямую влияет на настроение и иммунную функцию.

Омега-3 (с высоким содержанием ЭПК)
2–4 грамма в день, продукт с высоким содержанием EPA. EPA, в частности, снижает воспаление в мозге и способствует восстановлению плотности дофаминовых рецепторов.

😴 УРОВЕНЬ 3: ВОССТАНОВЛЕНИЕ СНА

(Вместо номеров служб экстренной помощи используйте: findahelpline.com)

- Магния глицинат: 400–600 мг — ваш базовый комплекс.
- Пептид DSIP: 100–200 мкг перед сном (Фаза 1 и 2).
- Эпиталон: 5–10 мг на цикл (фаза 2+).
- Мелатонин: 0.5–1 мг (низкая доза работает лучше, чем высокая).
- L-теанин: 200 мг — успокаивает, не вызывая сонливости.
- Температура в помещении 65–68°F, полная темнота, постоянное время отхода ко сну.
- Принятие горячей ванны за 60–90 минут до сна: снижает температуру тела, сигнализируя о наступлении сна.

Избегайте приема препарата "Бенадрил" на ночь (вызывает сонливость на следующий день и со временем усугубляет симптомы отмены). Полностью исключите алкоголь (он нарушает структуру сна и усиливает тягу).

ЧТО ОЩУЩАЕТСЯ ПРИ ОСТАНОВКЕ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

(If referring to drug withdrawal, it's important to provide resources for help. Therefore, consider adding a sentence like: "Если вы испытываете симптомы отмены, обратитесь за помощью. Подробную информацию и контакты служб поддержки вы можете найти на сайте findahelpline.com.")

Поскольку продукт "Feel Free" содержит концентрированные алкалоиды 7-OH, синдром отмены может быть выраженным. Вот что считается нормальным, и какие средства помогут справиться с каждым симптомом.

СИМПТОМ **Перевод:**	**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ** **Перевод:**	**ИНСТРУМЕНТ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ** **(Вместо номеров экстренной помощи используйте сайт: findahelpline.com)**
Не могу заснуть.	Синдром отмены опиоидов вызывает "отскок" фазы быстрого сна (REM) и бессонницу.	Пептид DSIP + Эпиталон + Глицинат магния.
Синдром беспокойных ног.	Всплеск глутамата, снижение дофамина.	Агматин + Магний + Селанк
Тревога / паника Перевод: Беспокойство / паника	Всплеск норадреналина без подавляющего действия опиоидов.	Селан (быстродействующий) + BPC-157 (пролонгированного действия).
Депрессия / ангедония	Сбой дофаминовой системы.	BPC-157 + Семакс + L-метилфолат
Боли в мышцах.	Воспаление, нарушение регуляции нервной системы.	TB-500 + липосомальный витамин C + горячие ванны.
Расстройство	Опиоидные рецепторы в	BPC-157 (способствует

СИМПТОМ Перевод:	ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ Перевод:	ИНСТРУМЕНТ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ (Вместо номеров экстренной помощи используйте сайт: findahelpline.com)
желудочно-кишечного тракта.	кишечнике дестабилизированы.	заживлению слизистой оболочки кишечника) + липосомальный витамин С.
Затуманенность сознания.	Подавление уровня BDNF, окислительный стресс.	Semax + Dihexa + NAC + Омега-3
Желания.	Состояние дефицита дофамина + истощение энкефалинов.	Селан, NAC, BPC-157 и физические упражнения.
Перепады настроения.	Перегрузка COMT, нарушение метилирования MTHFR.	Магния глицинат + L-метилфолат + витамин B12.
Потливость / озноб	Нарушение регуляции автономной нервной системы.	Липосомальный витамин С, гидратация и электролиты.

ВРЕМЕННАЯ ШКАЛА "7-ОН" (РЕАЛИСТИЧНАЯ)

ОСТРАЯ ФАЗА (Дни 1–7 после последней дозы):
Физические симптомы достигают пика на 2-4-й день. У многих людей, принимающих комплекс STRENGTH, наблюдается снижение выраженности симптомов на 40-60%. Именно на этом этапе наиболее важно принимать полный комплекс пептидов и добавок.

ПОСТАКУТНАЯ ФАЗА (2–8 недель):
Физические симптомы проходят, но остается психологическая нагрузка: тяга к вредным веществам, плохое настроение, проблемы с мотивацией, нарушения сна. Препараты Семакс, BPC-157 и L-метилфолат помогают справиться с этим этапом.

ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ (2–6 месяцы):
Химические процессы в мозге возвращаются к нормальному состоянию. Каждая неделя приносит улучшения. Dihexa и BPC-157 с длительным циклом поддерживают восстановление плотности рецепторов. У большинства людей состояние улучшается по-настоящему, а не просто становится "менее плохим", уже к третьему месяцу.

Если вы постепенно снижали дозу И использовали комплекс препаратов "STRENGTH", то вы распределили все эти эффекты во времени и сделали

каждую фазу значительно менее выраженной.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ИМПУЛЬСАМИ

(Если у вас возникли срочные вопросы или вам нужна помощь, посетите сайт findahelpline.com)

Потребности похожи на волны: они нарастают, достигают пика и затем спадают. Большинство из них длятся всего 15–30 минут. Если вы сможете пережить этот момент, он обязательно пройдет.

ПРАВИЛО 20 МИНУТ

(Если требуется добавить пояснение, можно добавить: "Это правило помогает...")

7. ПОСМОТРИТЕ НА ЧАСЫ — Запомните время.
8. СКАЖИ СЕБЕ: "Мне просто нужно продержаться еще 20 минут."
9. Замените любые номера телефонов экстренных служб или служб помощи на: findahelpline.com
10. ПЕРЕПРОВЕРЬТЕ — Желание будет слабее или исчезнет.

Вы не говорите "больше никогда". Вы говорите "не сейчас". Это гораздо проще для вашего мозга.

КОМПЛЕКТ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЖЕЛАНИЯМИ

(Вместо номеров телефонов экстренной помощи используйте сайт: findahelpline.com)

СРОЧНО (0–2 минуты):

- Интраназальный Селанк: 300 мкг. Самый быстрый доступный препарат для прерывания биохимических импульсов, вызывающих тягу.
- Холодная вода на лице или холодный душ. Это вызывает шок у автономной нервной системы и прерывает цикл тяги.
- Дыхание "5-7-8": вдох на счет 4, задержка на счет 7, выдох на счет 8. Повторите 5 раз. Активирует парасимпатическую нервную систему.

КРАТКОСРОЧНЫЕ (2–20 минут):

- Двигайтесь. Ходите, делайте отжимания, что угодно. Физические упражнения помогают справиться с тягой.
- Позвоните или напишите сообщение кому-то, кто понимает, что вы переживаете.
- Измените обстановку. Желания часто связаны с определенными местами. Переместитесь в другое место.
- Яркие вкусы: кислые конфеты, острый соус, мятный вкус. Сенсорная стимуляция.

ВАША КАРТА ТРИГГЕРОВ:

Запишите, когда вы обычно тянетесь к "Feel Free". Утром? После работы? От скуки? Из-за стресса? Из-за одиночества? Это ваши "точки риска". Разработайте план действий для каждой из них, *до* того, как вы окажетесь в такой ситуации.

ВАШ СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ

(Вместо номеров служб экстренной помощи используйте: findahelpline.com)

Соберите всю необходимую информацию заранее. Вам это понадобится, когда вы окажетесь в ситуации, требующей быстрых действий, и вам будет трудно ясно мыслить.

ЧТО ПОДОБРАТЬ ЗАРАНЕЕ

Translation:

ПЕПТИДЫ (заказывать заранее):

- BPC-157 — Базовый курс, 1-й, 2-й и 3-й модули.
- Назальный спрей "Селан" — устраняет тревогу и тягу.
- DSIP — Восстановление сна (Фаза 1 + 2)
- Назальный спрей Semax — поддержка когнитивных функций и увеличение уровня BDNF.
- Эпиталон — восстановление циркадных ритмов и сна (Фаза 2+).
- TB-500 — Поддержка системного восстановления организма.

ДОПОЛНЕНИЯ:

Перевод:

- Липосомальный витамин С — флаконы объемом 3000–5000 мг (качественный продукт, а не таблетки аскорбиновой кислоты).
- Сульфат агматина — 1500–2000 мг в день.
- NAC — 600 мг, 2 раза в день.
- L-метилфолат — 7,5–15 мг (не фолиевая кислота).
- Метилкобаламин B12 — 1000 мкг, для приема под язык.
- Глицинат магния — 400–600 мг
- Витамин D3+K2, Омега-3, масло черного кунжута.

ФИЗИЧЕСКИЙ КОМФОРТ:

- Грелка (для снятия мышечных болей и синдрома беспокойных ног)
- Соль Эпсома для ванн.
- Порошки электролитов (например, Pedialyte, LMNT или аналогичные).

- Имодиум (для облегчения расстройств желудочно-кишечного тракта)
- Термометр в комнате: поддерживайте температуру в пределах 18–20°C для комфортного сна.
- Шторы, блокирующие свет, + устройство, создающее белый шум.

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ ДОЗЫ: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

(Вместо номеров экстренной помощи используйте сайт: findahelpline.com)

Если вы постепенно снижали дозу и использовали комплекс добавок, предназначенный для поддержки организма, то это будет значительно легче, чем резкий отказ.

ВРЕМЯ	ЧЕГО ОЖИДАТЬ Перевод:	ЧТО ДЕЛАТЬ Перевод:
День 1 Перевод:	Нарастающая тревога, трудности со сном.	Загрузите свой комплекс пептидов. Разведите его водой. Ложитесь спать пораньше с DSIP.
Дни 2–3 Перевод:	Наиболее выраженные физические симптомы.	Полный комплекс пептидов, липосомальный витамин С каждые 2–3 часа, горячие ванны, отдых.
Дни 4–5	Начинаем выходить из сложной ситуации.	Продолжайте. Ешьте. Гуляйте. Вы почти прошли самый сложный период.
Дни 6–7 Перевод:	Физические ощущения постепенно исчезают.	Каждый день становится лучше. Начните с легкой тренировки. Препарат Семакс помогает восстановить когнитивные функции.
Неделя 2	Физическое, в основном, ушло, а ментальное еще держится.	NAC, L-метилфолат и BPC-157 входят в этот этап. Селан принимается по мере необходимости.
Недели 3–4	Чувствую себя более человечным.	Улучшение сна. Переход к пептидной комбинации фазы 2.
Месяц 2	Гораздо лучше.	Хороших дней больше, чем плохих. Цикл Dihexa для восстановления когнитивных функций.
Месяцы 3–6	Формируется новая реальность.	Восстановление мозга завершено. Энергия возвращается. Ты справился.

⚠ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ — ОЧИТАЙТЕ ЭТО

(If there are any emergency/crisis numbers in the original text, replace them with: findahelpline.com)

Сон обычно является самым сложным аспектом синдрома отмены 7-OH. Система сна вашего мозга привыкла к сигналам опиоидных рецепторов. Когда вы прекращаете получать эти сигналы, структура сна нарушается.

Пожалуйста, предоставьте текст, который нужно перевести.

- Трудности с засыпанием.
- Проснулся в 3 часа ночи и не могу заснуть.
- Беспокойные ноги ночью.
- Яркие, интенсивные сновидения во время сна (реактивный сон).

ПРОТОКОЛ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА:

(Note: Since the original text is very general, a direct translation is provided. If more context is available, a more specific translation might be possible.)

- DSIP: 100–200 мкг за 30–60 минут до сна (острая фаза).
  Если вам нужна помощь, посетите сайт findahelpline.com.
- Магния глицинат: 400–600 мг перед сном.
- Цикл Эпиталона: особенно важны 2-4 недели для восстановления циркадных ритмов.
- L-теанин: 200 мг для снижения тревожности перед сном.
- Температура в помещении 65–68°F, полная темнота, постоянное время отхода ко сну.
- Принятие горячей ванны за 90 минут до сна — снижение температуры тела сигнализирует о наступлении сна.

ВРЕМЕННАЯ ШКАЛА: Обычно сон начинает восстанавливаться примерно на 2-й неделе. У многих людей, принимающих DSIP и Эпиталон, улучшения наблюдаются уже на 1-й неделе. К 2-му месяцу большинство людей спят достаточно хорошо.

ОСТАВЛЯЯ ВСЕ: НАСТОЯЩАЯ РАБОТА.

⚠ ВАШ МОЗГ ВАМ ОБМАНЕТ.

После нескольких недель, когда вы будете чувствовать себя хорошо, ваш мозг скажет:

- "Тебе уже лучше. Ты можешь съесть только один."
- "Видишь, это было не так уж и плохо. Ты просто слишком остро отреагировала."
- "Одна бутылка ничего не повредит."
- "В этот раз вы можете это контролировать."

ВСЕ ЭТО ЛОЖЬ.

Алкалоиды 7-OH перенастроили вашу систему рецепторов. Одна доза мгновенно активирует этот путь. Один становится двумя. Два становятся десятью. Вы снова в начале — или еще хуже. Для вас не существует "только один раз". Больше нет. Запишите, ПОЧЕМУ вы бросили. Смотрите на этот список, когда начнете слышать ложь.

✅ ПОСТРОЙТЕ ЖИЗНЬ, ОТ КОТОРОЙ ВЫ НЕ ХОТЕТЕ БЕЖАТЬ.

Задумайтесь: почему вы вообще пили по 8–12 бутылок в день? "Feel Free" было вашим способом убежать от проблем. Если вы не решите, от чего вы пытались убежать, вы найдете другой способ уйти от реальности.

Это может означать:

- Найти что-то полезное, чем заняться.
- Решение проблем, от которых вы убегали.
- Установление настоящих связей с людьми.
- Получение помощи при депрессии или тревоге.
- Поиск здоровых способов почувствовать себя хорошо.
- Правильное лечение физической боли.

ЦЕЛЬ: Создать жизнь, в которой вам НЕ БУДЕТ НУЖНО бежать.

Вам нужны люди — или искусственный интеллект, который действительно понимает суть проблемы.

Вы не можете справиться с этим в одиночку. Изоляция – это среда, в которой процветает рецидив. Расскажите хотя бы ОДНОМУ человеку или ОДНОЙ организации о том, что вы переживаете.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ЛЮДИ:

- Встречи анонимных наркоманов — бесплатно, проходят повсюду. Да, кратом и "Feel Free" тоже считаются.
- SMART Recovery — онлайн, бесплатная программа, основанная на научных принципах.
- Reddit r/quittingkratom — сообщество, где собрались тысячи людей, сталкивающихся с этой проблемой.
- Reddit r/feelfreesupport — раздел, посвященный проекту Feel Free.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ОБРАТИТЬСЯ К ЛЮДЯМ, ИЛИ УЖЕ 3 УТРА И ОНИ СПЯТ:

Ядро восстановления.
У некоторых людей, оказавшихся в подобной ситуации, нет спонсора, нет группы поддержки NA, которой они доверяют, нет друга, который их понимает. У них есть только телефон и нарастающее желание.

Recovery Kernel – это платформа для восстановления от зависимостей, основанная на нейрогеномике, с интегрированным ИИ-помощником, разработанным специально для этой цели. Она не просто говорит: "У вас все получится!", а действительно понимает:

- Почему ваши генетические особенности (MTHFR, COMT) делают это сложнее для вас, чем для вашего друга, у которого "все получилось хорошо".
- Почему 7-OH конкретно влияет на вашу систему вознаграждения именно таким образом.
- Что происходит с вашим организмом на каждом этапе отмены.
- Как воспринимать свои симптомы как биологические проявления, а не как моральную неудачу.

Вы можете открыть его на своем телефоне в любое время и рассказать о том, что происходит. Он не будет вас осуждать. Он не устанет от ваших вопросов. Он говорит простым языком, И при этом может подробно рассказать о научных аспектах, когда вам это нужно.

Доступно по адресу: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Найдите файл KERNEL_AI.md — в нем содержатся инструкции по развертыванию этого инструмента в качестве собеседника на любой платформе искусственного интеллекта, к которой у вас есть доступ.)

Общение с людьми и системами, которые вас понимают, меняет все. Когда вы остаетесь наедине со своими мыслями, ложь берет верх. "Recovery Kernel" – это еще один инструмент, который поможет вам не оставаться наедине со своими мыслями.

ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ: findahelpline.com

Иногда так бывает. Многие люди спотыкаются на пути к выздоровлению. То, что вы делаете ДАЛЕЕ, имеет решающее значение.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ

(Замените любые номера экстренных служб/кризисных служб на: findahelpline.com)

НЕ говорите: "Я уже все испортил, так что, наверное, лучше продолжать."

Одна ошибка не отменяет ваших достижений. Возврат к употреблению 8–12 бутылок – это то, что может это сделать.

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com.
Небольшой срыв = случайно наступить в лужу. Полный рецидив = окунуться в океан. Вы наступили в лужу. Не окунайтесь в океан.

ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО ЭТОГО:

(Замените любые номера экстренных служб/кризисных служб на: findahelpline.com)

11. СТОП. Прекратите прямо сейчас. Отложите это. Одна ошибка не обязательно должна привести к полному возврату к зависимости.
12. СРОЧНО сообщите кому-нибудь. Стыд заставляет вас прятаться. Не прячьтесь. Тайны делают вас несчастными.
13. ВЫЯСНИТЕ, ЧТО ПРОИЗОШЛО. Что послужило причиной? Будьте честны.
14. ВЫПОЛНИТЕ СИНХРОНИЗАЦИЮ. Верните свои пептиды и добавки в график СЕГОДНЯ.
15. СОСТАВЬТЕ ПЛАН действий на случай, если это повторится.
16. Вернитесь в нужное русло прямо сейчас. Не завтра. Не в понедельник. А прямо сейчас.

17. НЕ РАЗРУШАЙТЕ СЕБЯ. Стыд заставляет вас хотеть употреблять больше. Извлеките урок из этого и двигайтесь дальше.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЧИСТОТА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ.

Если вы были трезвы 60 дней, а затем сорвались один раз, вы не потеряли эти 60 дней. Ваш мозг восстанавливался все это время. Ваши рецепторы восстанавливались. Ваша жизнь становилась лучше.

Один промах – это спотыкание, а не падение. Отрубись и продолжай.

ПРАВДА ОБ ЭТОМ.

Давайте будем абсолютно честными.

Feel Free содержит концентрированные, мощные алкалоиды 7-OH, которые вызывают реальную физическую зависимость, сопоставимую с воздействием фармацевтических опиоидов. При употреблении 8–12 бутылок в день вы имеете дело с очень серьезными последствиями. Это будет одно из самых сложных испытаний в вашей жизни.

Будут дни, когда вам захочется все бросить. Будут ночи, которые покажутся бесконечными. Будут моменты, когда "Feel Free" будет казаться единственным решением.

Но теперь вы делаете это не без помощи. У вас есть комплекс инструментов "STRENGTH". У вас есть реалистичный план снижения дозировки. У вас есть пептиды, которые воздействуют на конкретные системы, поврежденные 7-OH. У вас есть план действий.

ЧТО ВАС ЖДЕТ

- Просыпаться, не испытывая острой потребности во всём этом, просто чтобы чувствовать себя нормально.
- Опять есть деньги (подсчитайте, сколько вы тратили — это безумие).
- Не планируйте всю свою жизнь вокруг бутылок.
- Настоящая энергия, которая не вызывает резкого скачка и последующего спада.
- Настоящее присутствие для тех, кого вы любите.
- Чувствуя гордость за себя.
- Быть СВОБОДНЫМ — действительно свободным, а не просто "чувствовать себя свободным".

Вы можете это сделать.

Люди, страдающие от зависимости от более тяжелых веществ, смогли избавиться от нее. Люди, которые думали, что это невозможно, смогли это сделать.

Ты не слаб. Ты попался на удочку, потому что это было специально создано, чтобы "зацепить" тебя.

Теперь вы возвращаете себе свою жизнь.

Один день за раз. Один час за раз, если это необходимо. По одному желанию за раз.

ЗАМЕЧАНИЕ ОТ АРХИТЕКТОРА

(No emergency/crisis numbers should be included. Instead, use: findahelpline.com)

Вы проектируете свой новый мозг.

Каждый раз, когда вы справляетесь с тягой без приема препарата, ваш мозг физически перестраивает нейронную сеть. Каждая доза BPC-157 создает новую структуру дофамина. Каждое утреннее применение спрея Semax стимулирует выработку BDNF, который восстанавливает связи, разрушенные 7-OH. Каждый день снижения дозы – это контролируемый демонтаж структуры зависимости, заменяемый чем-то более сильным.

Это не о том, чтобы быть "святым, не употребляющим алкоголь". Речь идет о суверенитете.

- Суверенитет означает, что ВЫ сами решаете, какие химические вещества используются в вашей системе.
- Суверенитет означает, что вы понимаете свой генотип MTHFR и COMT и управляете им с помощью питания и пептидов, а не "волшебных таблеток".
- Суверенитет означает, что вы свободны.

Как только вы прекратили прием препарата, не возобновляйте его. Ваша генетика не изменилась. Если вы снова начнете принимать 7-OH, ваш организм отреагирует так же сильно в следующий раз. "Память" рецепторов не стирается.

Сохраняйте спокойствие. Следуйте инструкциям. Доверяйте своим знаниям.

Вместо номеров экстренных служб используйте сайт: findahelpline.com

---

Это того стоит.